

CÁPSULA DE SALUD NUTRICIONAL

“RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA DIAGNOSTICO DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL”

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias o vasos sanguíneos cuando circula por ellos. Por lo que la hipertensión arterial o presión alta significa que la sangre que circula por el cuerpo ejerce demasiada presión sobre los vasos sanguíneos. Para decir que se padece de hipertensión, la presión arterial sistólica debe de ser de 140 mmHg o mayor y la presión diastólica debe de ser de 90 mmHg o mayor.

RECOMENDACIONES

- Acuda al medico
- Se recomienda una alimentación baja en sodio y grasas.
- Ejercicio: al menos 3 veces por semana durante 30 minutos, puede realizar actividades como andar en bicicleta o caminar. Es importante consultar con el médico antes de iniciar cualquier plan de ejercicio.



GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS ACONSEJADOS	ALIMENTOS NO ACONSEJADOS
Cereales	Arroz, pastas, papa, yuca, camote, pan integral, tortilla.	Pan dulce, galletas saladas, panqueques, pasteles, tostadas.
Carnes	Carnes magras (pechuga de pollo, carne de res magra, filete de pescado).	Vísceras, mariscos, carnes saladas, atún en lata, sardinas, conservas de carne y pescado. Moderado consumo de huevo.
Vegetales		Acelga, espinaca, apio, berro, conservas (enlatadas), en escabeche, rábano, coliflor, puerro, zanahoria..
Frutas		Uva, higos, conservas (enlatadas).
Lácteos	Leche descremada, Queso y requesón sin sal	TODOS los quesos, leche entera, yogurt
Grasas	Aceite vegetal, aguacate	Aceitunas, margarina, mantequilla, sopas de sobre.
Bebidas	Jugos naturales de fruta	Aceitunas, margarina, mantequilla, sopas de sobre.
otros	Condimentos naturales como: pimienta, nuez moscada canela, vainilla, clavo, ajo, tomillo, laurel, perejil, estragón, albahaca	Mostaza, salsa de soya y salsa inglesa, chocolate.

ELABORADO POR LICDA ANA LUISA CALDERÓN
DEPARTAMENTO DE SALUD, HIGIENE Y SEGURIDAD

CÁPSULA DE SALUD NUTRICIONAL

“RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE SAL”

La sal es un alimento constituido por un 40% de sodio. El consumo excesivo de este alimento puede contribuir al diagnóstico de hipertensión arterial. A continuación, se presentan estrategias para disminuir su consumo.

- 1** Antes de comprar un alimento, leer su etiqueta nutricional. Un alimento para ser bajo en sodio, debe de contener menos de 140 mg/porción.
- 2** Cuidado con las salsas y aderezos. Revisar siempre su etiqueta nutricional, ya que las salsas de tomate, mayonesa, mostaza, etc; suele ser altas en sodio.
- 3** Evitar utilizar consomé y saborín en casa. Ya que un sobre contiene aproximadamente 1282 mg/sodio, lo cual representa más de la mitad de la cantidad de sodio recomendada en un día.
- 4** Sustituir la sal por condimentos naturales, como ajo, albahaca, apazote, canela, clavo de olor, cilantro, jengibre, cúrcuma, laurel, pimienta o tomillo.
- 5** Evitar el consumo de alimentos en conserva o enlatados.
- 6** Evitar el consumo de embutidos, ya que contienen una elevada cantidad de sodio y grasa.



- 7** Cuidar el consumo de quesos, ya que contienen una elevada cantidad de sal, consumir los que sean bajos en sodio y bajos en grasa.

ELABORADO POR LICDA ANA LUISA CALDERÓN
DEPARTAMENTO DE SALUD, HIGIENE Y SEGURIDAD